DOCUMENT RESUME

ED 228 019 RC 013 986

AUTHOR Spencer, Maria Gutierrez, Comp.; Almance, Sofia, Comp.
TITLE Ayudele! [Help Him!].
PUB DATE 72
NOTE 50p.
PUB TYPE Guides - Non-Classroom Use (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE English; Spanish

EDRS PRICE MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS *Child Development; *Childhood Needs; Child Welfare; Cultural Background; Dietetics; *Eating Habits; Elementary Education; *Food; Food Standards; Mexican American Education; *Mexican Americans; *Nutrition; Spanish Americans
IDENTIFIERS *United States (Southwest)

ABSTRACT

Written in Spanish and English, the booklet briefly discusses what parents can do to help their child learn at school. The booklet briefly notes the importance of getting enough sleep; eating breakfast; praising the child; developing the five senses; visiting the doctor; having a home and garden; talking, listening, and reading to the child; taking trips; having crayons, pencils, and toys; having the child ask questions; showing love and affection; developing self-confidence; preparing for school; caring for the child's teeth; having personal possessions; having good manners; and speaking clearly. The effects fear and an inferiority complex have on a child are discussed. Following a brief discussion of Mexican American food patterns is a listing of seven good practices to follow in preparing Spanish American foods. Also presented are 10 suggestions for lowering the caloric content and 7 practices for improving the nutritive value of Spanish American foods. A chart depicting the estimated nutritive value of two enchiladas and one taco is provided, along with an overview of the first Spanish American banquet. (NQA)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED228019

NOV 1981
ERIC/CRESS
RECEIVED

¡AYÚDELE!

1972

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☑ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
María Gutierrez Spencer
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

RC013986

SILVER CITY CONSOLIDATED SCHOOLS
SCHOOL BOARD

[redacted]	President
[redacted]	Vice-President
[redacted]	Secretary
[redacted]	Member
[redacted]	Member

Superintendent	John Gaines
Director of Instruction	Calvin Short
Principal	[redacted]
Director of Bilingual Bicultural Demonstration Center	Maria G. Spencer

New Mexico Department of Education

Leonard J. DeLayo, Superintendent of Public Instruction

Henry Pascual, Director of Communicative Arts

Frank Ready, ESEA Title III

Compiled
By
María Gutiérrez Spencer
Sofía Almance

[redacted]

SILVER CONSOLIDATED SCHOOLS

Las maestras del programa B. O. L. D. desean invitar a los padres de familia a que visiten la escuela para que puedan observar a los niños trabajando y jugando y también puedan conversar con las maestras. La educación es una responsabilidad del hogar y de la escuela. En español la palabra "educación," en general está dividida en dos palabras; "educación," que es la que el niño recibe de los padres, e "instrucción," que es lo que el niño aprende de la maestra.

Las ideas presentadas en este libro son sugerencias tanto de padres de familia como de maestros. Las maestras tienen una ventaja y ésta es que, mientras que los padres tienen de uno a doce niños, la maestra tiene cienes y miles; por lo tanto, es natural que las maestras tengan más sugerencias.

BEST COPY AVAILABLE

SILVER CONSOLIDATED SCHOOLS

The teachers of the B. O. L. D. Program wish to invite the parents of the children to visit the school, watch the children at work and play, and talk to the teachers. Education is a dual responsibility of the home and the school. In Spanish the general word "education" is divided into two words, "educación" which is what a child learns from the parent and "instrucción" what the child learns from the teacher.

The ideas presented in this booklet have been suggested by both parents and teachers. Teachers have the advantage of having hundreds and even thousands of children while parents have only one to twelve.

BEST COPY AVAILABLE

El Dormir

El niño necesita dormir lo suficiente en un cuarto bién ventilado. Es una buena idea el desarrollar el hábito de mandar a los niños a la cama a las ocho de la noche. Los niños que se quedan a ver los programas de televisión de última hora, al día siguiente tienen dificultad para apender en la escuela.

El Desayuno

El desayuno es la comida más importante del día. El niño que cena a las seis de la tarde, para las 7 de la mañana del día siguiente, llevará 13 horas sin haber probado bocado. Algunos niños no desayunan. Se la pasan sin comer por 18 horas. Los niños desnutridos tienen dificultad en aprender. Es como si quisiéramos mantener un fuego sin combustible. Los estudios muestran que los niños se convierten en retardados mentales por haber tenido en su infancia una deficiencia en proteínas.

BEST COPY AVAILABLE

SLEEP

A child needs plenty of sleep in a well ventilated room. It is a good idea to develop the habit of sending the children to bed at eight o'clock. Children require 10 to 12 hours sleep. Children who stay up watching the late shows have a hard time learning in school the next day.

BREAKFAST

Breakfast is the most important meal of the day. A child who eats supper at 6:00 p.m. has not had food for 13 hours by 7:00 a.m. (It's like trying to keep a fire going without fuel.) Some children don't eat breakfast. They do without food for 18 hours. Undernourished children find it difficult to learn. Studies show that children become retarded because of protein deficiency in early childhood.

BEST COPY AVAILABLE

NORMAS DE COMIDA MEXICO-AMERICANAS

Es muy importante recordar que la leche, los frijoles, la carne, la gelatina y los vegetales, son muy importantes para la nutrición del niño.

Las tortillas de harina tienen muchas calorías y muy poco valor nutritivo. Por esta razón, es mejor comer más frijoles y menos tortillas de harina. Las tortillas de maíz son más nutritivas porque contienen calcio, hierro, vitamina A, tiamina, riboflavina y niacina. También es mejor sustituir aceite vegetal por manteca.

Un adulto normal necesita comer cerca de 2,400 calorías si es que lleva una vida normal más o menos sedentaria. Si su trabajo requiere un esfuerzo físico excesivo, entonces necesita más.

El siguiente cuadro nos muestra que un plato de enchiladas de dos tortillas tiene 639 calorías mientras que uno de tres tortillas tendría 1,055 que viene siendo la mitad de las calorías que se necesitan por día. Un taco tiene 334 calorías entonces un plato de tres tacos tendría 1,002, por algo se les llama "antojitos" mexicanos.

BEST COPY AVAILABLE

MEXICAN AMERICAN FOOD PATTERNS

It's important to remember that milk, beans, meat, yellow and green vegetables are very important in the diet of the child.

Wheat tortillas are high in caloric value and low in nutritional value. So it is better to eat more beans and fewer flour tortillas. Corn tortillas are better because they contain calcium, iron, vitamin A, thiamine, riboflavin and niacin. It is also better to substitute vegetable oil for lard.

A normal adult needs to eat around 2,400 calories if he leads a normal fairly sedentary life. If his work requires excessive physical effort, he needs more.

The charts that follow show that a 2-tortilla enchilada plate has 639 calories while a 3-tortilla enchilada plate would have 1,055 calories or half of the required calorie intake for that day. One taco has 334 calories, therefore, a three-taco plate would have 1002. No wonder they call them "antojitos," or little whims in Mexico.

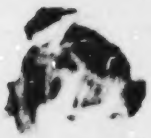
BEST COPY AVAILABLE

ESTIMATED NUTRITIVE VALUE OF SOME SOUTHWESTERN FOODS

FOOD - app. Measure	Food Energy Calories	Protein Grams	Fat Grams	Carbohydrates Grams	Calcium Milligrams	Iron Milligrams	Vitamin A Int. Units	Thiamine Milligrams	Riboflavin Milligrams	Niacin Milligrams	Ascorbic Acid Milligrams
Enchiladas -											
2 corn tortillas	140	3	1.7	30.2	130	1.6	3.3	.01	.03	.9	
2 T. Lard	252		28								
3 T. grated cheese	90	6	6	.3	156	.3	270	tr	.09	tr	
1 oz. ground meat, cooked	62	7.7	3.3	0	3.3	1.0	6.8	.03	.068	1.7	
½ c. chile sauce (sp. sauce)	89	1.4	7.3	5.6	15	.8	1282	.047	.071	1.0	11
1 T. chopped onion	4	.1	.0	1.0			5	.003	.004	tr	1
Shredded lettuce	2	.0		.3	2	.1	54	.004	.008	tr	1
	639	18.2	46.3	37.4	306.3	3.8	1621.1	.08	.26	3.6	13

ESTIMATED NUTRITIVE VALUE OF SOME SOUTHWESTERN FOODS

FOOD - app. Measure	Food Energy Calories	Protein Grams	Fat Grams	Carbohydrates Grams	Calcium Milligrams	Iron Milligrams	Vitamin A Int. Units	Thiamine Milligrams	Riboflavin Milligrams	Niacin Milligrams	Ascorbic Acid Milligrams
Taco -											
1 corn tortilla	70	1.5	.8	15.1	65.5	.8	1.6	tr	.01	45	
1 T. Lard	126		14								
1 oz. meat	62	7.7	3.3		3.3	1.0	6.8	.03	.068	1.7	
1 T. onion	4	.1		1.0			5	tr	tr	tr	1
Cheese, 1 f.	30	4	4	.2	52	.1	90	tr	.03	tr	
Lettuce, chopped	2			.3	2	.1	54	tr	tr	tr	1
Chile sauce, 2 T.	40	tr	tr	8	6	.2	480	.04	.02	.6	6
	334	13.3	22.1	24.6	128.8	2.2	637.4	.07	.128	2.75	8



LA UNIVERSIDAD DEL ESTADO DE NUEVO MEXICO

SERVICIO DE EXTENCION COOPERATIVA DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS

BUENAS COSTUMBRES EN LAS NORMAS DE COMIDA MEXICO-AMERICANAS

1. El uso de alternar los frijoles y la carne. Los frijoles, cuando se usan en cantidad, pueden ser muy importantes como manantial de proteínas.
2. El uso de tomates y chile con vitaminas A y C. Cuando se usan las semillas del chile, se hacen valiosas contribuciones de calcio y fósforo.
3. El uso del queso para aumentar los nutritivos de la leche, las proteínas animales, calcio y riboflavina.
4. La variedad de carnes como tripas, patas de puerco, etc., que son relativamente baratas.
5. El uso de la leche evaporada para el café y los cereales.
6. El uso de los huevos cuando lo permite el capital. La proteína de los huevos es completa y rápidamente provechosa al cuerpo.
7. El uso limitado de los postres y otros dulces concentrados.

BEST COPY AVAILABLE

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

GOOD PRACTICES IN SPANISH-AMERICAN FOOD PATTERNS

1. Use of dried beans as a meat alternate. When used in quantity, beans can be an important source of protein.

2. Use of tomatoes and chile peppers for vitamins A and C. When the seeds of chile are used, valuable contributions of Calcium and Phosphorus are made.

3. Use of cheese to increase nutrients found in milk - animal protein, calcium and riboflavin.

4. Use of variety meats such as tripe, pigs feet, etc., which are relatively inexpensive.

5. Use of evaporated milk with cereals and in coffee.

6. Use of eggs when income permits. The protein of eggs is complete and readily available in the body.

7. Limited use of desserts and other concentrated sweets.

BEST COPY AVAILABLE

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA REBAJAR EL CONTENIDO DE CALORIAS EN LA COMIDA ESPAÑOLA-AMERICANA

1. Usar frijoles hervidos en lugar de frijoles refritos. No usen tocino, tocino salado, el gordo del jámon, o los pringues de tocino para sazonar. Sazonen con sal o posiblemente con salsa de chile.

2. Haga la salsa de chile para sazonar, moliendo chile y ajo, agregue agua y póngalo a hervir a fuego lento con condimentos como el orégano. No le agregue cebo ni harina.

3. Las carnes asadas a la parrilla. Las carnes se asan a la parrilla vaciándolas en un sartén sin nada de cebo. El cebo de la carne se va vaciando a medida que se va juntando en el sartén. El gordo o el cebo de la carne, no la deja pegarse al sartén. La carne que se pone a tostar en poco aceite y mucha lumbre, se puede ablandar poniéndola a hervir a fuego lento ya sea en agua o en salsa de chile.

4. Quite todo el gordo o cebo a la carne que se va a usar para estofado y tírelo.

5. Los huevos para el desayuno los puede preparar ya sea hirviéndolos o cociéndolos (los puede cocer en salsa de chile) en lugar de freirse con tocino.

6. Prepare la Sopa de Arroz, tostando el arroz con mucho cuidado y unicamente usando el cebo necesario para que no se pegue el arroz al sartén.

7. Use el queso mexicano al cocinar siempre y cuando sea posible en lugar de queso americano o queso blanco.

8. Cuente las tortillas como parte de la ración de pan cuando se usen como cuchara al tomar los alimentos.

9. Hervir las carnes de órganos, como el hígado, en salsa de chile en lugar de freirlas con cebo.

10. Evite las siguientes comidas:
    Carnitas
    Chorizo
    Guacamole
    Manteca
    Tamales
    Salsa o pasta de tomate
    (sustitúyalos con tomates
    estofados o frescos)

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

SOME SUGGESTIONS FOR LOWERING CALORIC CONTENT OF SPANISH-AMERICAN FOODS

1. Use boiled beans in place of refried beans. Do not use bacon, salt pork, ham fat or bacon drippings to season. Season with salt, and possibly, chile sauce.

2. Make chile sauce for seasoning by grinding chile and garlic, add water and simmer with seasonings as oregano. Do not add fat or flour.

3. Pan broil meats. Meats are pan broiled by pouring in a pan without fat. The fat from the meat is poured off as it collects in the pan. The fat on the meat prevents it from sticking to the pan. Browned meats may be simmered in water or chile sauce to tenderize.

4. Trim fat from meat used in making stews and discard.

5. Prepare eggs for breakfast by boiling or poaching (may be poached in chile sauce) instead of frying with bacon.

6. Prepare Sopa de Arroz by browning rice carefully in just enough fat to keep rice from sticking to the pan.

7. Use Mexican cheese whenever possible in cookery in place of American or Monterey Jack.

8. Count tortillas as a part of the bread allowance when used as a "pusher" if eaten with the food.

9. Simmer organ meats, as liver, in chile sauce in place of frying in fat.

10. Avoid the following foods —
    Carnitas
    Chorizo
    Guacamole
    Lard (Manteca)
    Tamales
    Tomato sauce and tomato paste (substitute fresh or stewed tomatoes)

PRACTICAS QUE PUEDEN AUMENTAR EL VALOR NUTRITIVO DE LAS COMIDAS ESPAÑOL-AMERICANAS

1. Use la masaharina (ya sea molida a mano o enriquecida) para las tortillas. Los cereales y el harina que se usen, también deberán ser enriquecidos.

2. Use más leche tanto para cocinar como para tomar. Puede usar la leche en todas sus formas - fresca, evaporada ó pulverizada. También el queso puede ser usado en más cantidades.

3. Limite las bebidas carbonatadas ya que pueden llegar a tomar el lugar de la leche.

4. Use margarina enriquecida siempre que necesite untarle algo al pan. Use menos manteca al cocinar sus alimentos.

5. Use más legumbres y verduras en el diario alimento. Si vive en un lugar donde se pueden conseguir hierbas silvestres comestibles, haga uso de ellas pues tienen mucha vitamina A y C.

6. Incluya más frutas y vegetales ricos en vitamina C en el alimento diario.

7. Si el control del peso es un problema, entonces debe comer menos comidas fritas como donas y pasteles. Es preferible comer frutas en lugar de galletas y bollos.

BEST COPY AVAILABLE

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

PRACTICES THAT CAN IMPROVE NUTRITIVE VALUE OF SPANISH-AMERICAN FOODS

1. Use of cornmeal (native ground or enriched) for tortillas. When flour and cereals are used, they should be enriched.

2. More milk for cooking and drinking. All forms - fresh, evaporated, dried - can be used. Cheese can also be used in greater quantities.

3. Reduce use of carbonated beverages which crowd out milk.

4. Use enriched margarine when an inexpensive table spread is needed. Reduce the amount of lard used in cooking foods.

5. Use more dark green and deep yellow vegetables in the diet. Where wild greens are available, they make good sources of vitamins A and C.

6. Include more vitamin C-rich fruits and vegetables in daily meals.

7. Where weight control is a problem, fewer fried foods, such as doughnuts, pies, etc., should be used. Fruits are preferable to rich cookies and cakes.

BEST COPY AVAILABLE

EL PRIMER BANQUETE HISPANO-MEXICANO

Bernal Díaz del Castillo, uno de los conquistadores españoles, nos dejó una descripción gráfica del descubrimiento y la conquista de lo que el llamó Nueva España. Nosotros le llamamos México. Fue el día memorable en que se juntaron dos culturas.

"Para el banquete de Moctezuma preparaban entonces trescientos platillos; servían pollo, pavo, faisán, codorniz, pato, venado y en tiempo de frío hacían una fogata muy grande en un brasero con corteza fragante. Cuatro hermosas mujeres le traían agua para que se lavara las manos; otras muy elegantes, le servían la comida. Frutas de todas clases eran colocadas delante de él y tomaba en un vaso de puro oro una bebida llamada chocolate."

En otro párrafo nos dice, "Para cada comida más de treinta platillos diferentes eran preparados por los cocineros de Moctezuma de acuerdo con sus maneras y costumbres, y los colocaban en pequeños braseros de barro para que no se enfriaran. Preparaban entonces trescientos platillos. . . y algunas veces Moctezuma salía con sus cocineros principales y ellos le decían cual era el mejor platillo."

Los granos de chocolate se usaban como monedas. Los españoles estaban impresionados con la bebida aromática que preparaban con granos de chocolate, agua, miel y vainilla. Los indios guerreros podían cargar un saco de granos de chocolate. Tambíen cargaban un poco de maíz molido y miel que le llamaban pinole. Este último fue el primer desayuno instantáneo americano ya que únicamente se necesitaba agua para hacer un desayuno de cereal excelente.

La vainilla viene de la vaina de una orquídea. Originalmente solamente se encontraba en el área de Veracruz donde los indios totonacas tenían un monopolio. España inmediatamente vió la ventaja de controlar la provisión de haba de vainilla del mundo e inmediatamente pasaron una ley prohibiendo la exportación de la planta. Los franceses querían plantarla en la isla de Madagascar que más o menos tiene el mismo clima. Finalmente pudieron sacar de contrabando algunas plantas pero éstas no se reprodujeron. Se descubrió que era necesario un pequeño insecto que transportara el polen de la orquídea. Una vez que pudieron sacar el insecto y la planta de contrabando, los franceses pudieron producir habas de vainilla. Hoy en día, la mayoría de las amas de casa usan imitación de extracto de vainilla. Los cocineros gastrónomos ordenan el verdadero extracto de vainilla y hasta el haba de vainilla. El haba de vainilla viene en un tubo de vidrio y cuesta $0.50 ó $1.00. El cocinero corta un pedazo y lo pone en el flan ó pudín para darle un sabor muy especial.

El tomate era un ingrediente muy importante en la cocina azteca y maya. Se mezclaba con aguacate y chile para hacer guacamole. Se agregaba a algunas de las salsas para hacer enchiladas. Los ingleses pensaban que este vegetal suculento y un tanto ácido era venenoso. Pero a los indios les gustaba tanto crudo como cocido. Lo mezclaban con hierbas y carne para hacer estofados. Había muchas diferentes clases de tomate. El más popular era el pequeño, verde y duro que le llamaban tomatillo.

(Cont. on Page 17)

THE FIRST SPANISH-MEXICAN BANQUET

One of the Spanish conquerors, Bernal Díaz del Castillo, left us a graphic description of the discovery and conquest of what he called New Spain. We call it Mexico. It was a momentous day when two cultures met.

"For the dining table of Moctezuma they prepared more than three hundred dishes; they served fowl, turkey, pheasants, quail, duck, venison, and in cold weather they made a large fire in a brazier with fragrant bark. Four very beautiful women brought water for washing his hands; others very graceful, served his meal. Fruit of all kinds was placed before him and he drank, out of a vessel of pure gold, a certain drink called chocolate."

In another place he writes, "For each meal over thirty different dishes were prepared by (Moctezuma's) cooks according to their ways and usage, and they placed small pottery braziers under the dishes so that they would not get cold. They prepared more than three hundred plates...Moctezuma would sometimes go out with his chefs and they would point out to him which dish was best."

Chocolate beans were used as currency. The Spaniards were very much impressed by the aromatic drink which was made of the chocolate bean, water, honey and vanilla. The Indian soldiers could carry a pouch of chocolate beans. They would also carry some ground corn and honey called pinole. The latter was the first instant breakfast of the Americas because only water was needed to make an excellent cereal breakfast.

Vanilla comes from the pod of an orchid. Originally it was only found in the Vera Cruz area where the Totonac Indians had a monopoly. Spain was quick to see the advantage of controlling the vanilla bean supply of the world and made a law against the exportation of the plant. The French wanted to grow it on the island of Madagascar which has a similar climate. Finally, they were able to smuggle out a few plants. However, the plants did not reproduce. Later it was discovered that a little insect was required to carry the pollen of the orchid. Once they smuggled the insect and the plant the French were able to grow vanilla beans. Most housewives today use imitation vanilla extract. But gourmet cooks order real vanilla extract or even the vanilla bean. A vanilla bean comes in a glass tube and will cost 50 cents or $1.00. A cook cuts off a piece and puts it into the custard or pudding to give it a very special flavor.

The tomato was a very important ingredient in Aztec and Mayan cuisine. It was mixed with avocado and chili to make guacamole. It was added to some of the sauces to make enchiladas. This succulent and somewhat acid vegetable was thought by the English to be poisonous. But the Indians liked it raw and cooked. They mixed it with herbs and meat. One of the most popular were the firm, small green ones called tomatillos.

(Cont. on Page 18)

La papa originalmente era nativa de la región de los Andes en Ecuador y Perú, pero se encontraba en otras partes de American también. No se hizo popular en otras partes del mundo hasta el siglo XVII. Los incas fueron los primeros en aprender cómo secar las papas y almacenarlas para usarlas después. La papa seca la llaman chuño.

La cocina mexicana (india) data desde la cultura maya más temprana. Las muestras de carbón No. 14 establecen que su civilización tiene no menos de 6,000 años de existencia. En el año de 1520, la cocina mexicana perdió su identidad con la llegada de los españoles que trajeron la cocina ibérica. Los españoles estaban encantados con la cantidad de platillos que agregaron a su régimen alimenticio. España nunca aceptó el maíz y el chile como alimento. Pero a los españoles que vinieron al Nuevo Mundo les gustaban mucho las enchiladas, los tamales, los tacos, las salsas suculentas y la variedad de frutas y verduras de los indios.

La tortilla (maíz) es un alimento de mil usos en México. Es una envoltura para casi todo lo que uno se pueda imaginar. En el tiempo de la conquista las diferentes clases de tortillas de maíz las llamaban tatonqui, tlaxcalli, tlacuelpacholli. Hoy en día, también hay diferentes clases de tortillas de maíz como gorditas, pellizcadas, garnachas, y quesadillas. La tortilla de harina se hizo popular en el norte de México y en el Suroeste. La sopaipilla, que es una tortilla de harina frita, se parece al buñuelo del Sur.

Con frijoles (que contienen almidón, carbohidrato y proteína), tortilla de maíz (que contiene proteína y calcio) y chile (el cual contiene un poquito menos que el mínimo requisito diario de vitaminas y minerales esenciales), el régimen alimenticio mexicano, en su género, es uno de los mejores y más sanos del mundo. El chile está cargado de ácido ascórbico el cual evita los resfríos causados por el frío de la noche, especialmente en las altas planicies donde los aztecas vivían.

En una de las piedras del Palacio Nacional, el capitolio de México, está grabada una lista de las comidas con que México contribuyó al mundo. El viajero encontrará que en México hay cientos de variedades de antojitos, que es el nombre que le da el mexicano moderno a la comida india. Hay muchas clases de enchiladas, chalupas, totopos, tacos, tamales, capirotadas, guacamoles, moles, pipianes, manchamanteles. El cocinero entusiasta quedará maravillado con la cantidad de libros de cocina mexicana que existen hoy en día.

The potato originally was native to the Andean region of Ecuador and Peru, but it was found in other parts of the Americas. It did not become popular in other parts of the world until the XVIIth century. The Incas were the first to learn how to dry potatoes and store them for later use. They called the potatoes in this state chuno.

The Mexican (Indian) cuisine dates from the earliest Mayan culture. Carbon 14 samples establish their civilization at being not less than 6,000 years old. In the year 1520 Mexican cuisine merged with the Iberian cooking which the Spaniard brought to the New World. The Spaniards were delighted at the many foods that were added to their diet. Spain never accepted corn and chili. But the Spaniards who came to the New World loved the enchiladas, tamales, tacos, and the succulent sauces, the beautiful fruits and vegetables of the Indians.

The tortilla (corn), a corn crepe is Mexico's all-purpose food. It is an envelope for almost everything one can imagine. At the time of the conquest the different kind of corn tortillas were called tatonqui, tlaxcalli, tlacuelpacholli. Today there are also different kinds of corn tortillas such as gorditas, pellizcadas, garnachas, and quesadillas. In the northern part of Mexico and in the Southwest the wheat flour tortilla became popular. The sopapilla, a fried, flour tortilla resembles the delicate buñuelo of the south.

With beans (starches, carbohydrates, and protein) corn (protein and calcium) tortillas, and chili (just under the minimum daily requirements of essential vitamins and minerals, the Mexican staple diet is one of the healthiest in the world. Chilis are loaded with ascorbic acids which ward off colds in the chill of the night especially on the high plateaus where the Aztecs lived.

On one of the stones in the Palacio Nacional, the capitol of Mexico, there is a carved list of the many foods Mexico gave to the world. The traveler will find that in Mexico there are hundreds of varieties of the "antojitos" little whims, which is the name modern Mexicans give to the Indian foods. There are many kinds of enchiladas, chalupas, totopos, tacos, tamales, capirotadas, guacamoles, moles, pupianes, manchamanteles. The curious cook will be bewildered by the many Mexican cookbooks available.

La Alabanza

A todos nos gusta sentirnos importantes y ser especiales. Algunos padres de familia reprenden inmediatamente a sus niños y critican su mal comportamiento. Sin embargo, nunca alaban el buen comportamiento de sus niños. Hay un refrán que dice que uno atrapa más moscas con miel que con vinagre.

Los niños tratarán de mejorar en la escuela si es que sus padres se muestran orgullosos de su trabajo.

La mayoría de nosotros nos vemos en los ojos de los demás. Si la gente que nos rodea, espera de nosotros una maravilla, tratamos de ser una maravilla. Dar a sus niños la impresión de que ustedes saben que ellos tendrán éxito.

También es verdad lo contrario. Si la gente tacha de malo a un niño, este niño se deprimirá y será malo en fin y al cabo eso es lo que esperan de él.

Animar a los niños a que se vean en el espejo. Hacerlos que se sientan orgullosos de su apariencia.

BEST COPY AVAILABLE

PRAISE

Everybody likes to feel important and special. Some parents are quick to criticize bad behavior, but never praise good behavior. There is a saying that one catches more flies with honey than with vinegar.

Children will try to do better in school if the parents show pride in their children's work.

Most of us see ourselves in the eyes of others. If the people around us expect us to be wonderful, we try to be wonderful. Give your children the impression that you know they will be successful.

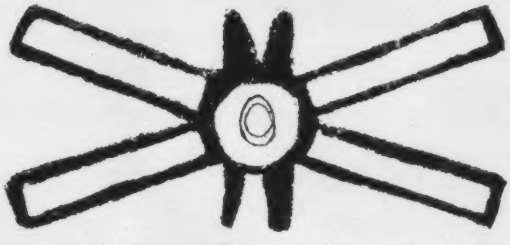
The opposite is also true. If people brand a child bad, he will become discouraged, conclude that he might as well be bad.

Encourage the children to look in the mirror. Let them develop pride in their appearance.

BEST COPY AVAILABLE

Los Cinco Sentidos

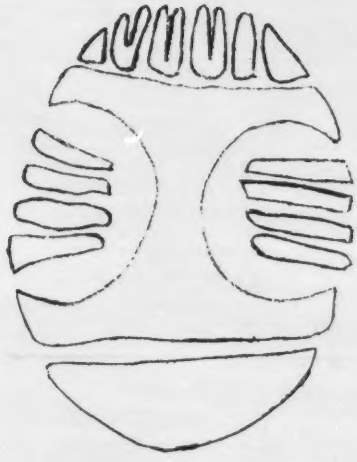
Aprendemos por medio de nuestro cinco sentidos que son: vista, oído, tacto, gusto y olfato. Podemos jugar haciendo uso de ellos. Por ejemplo, hacer que los niños cierren los ojos y traten de adivinar lo que se les pone en la boca. Decirles, "esto es dulce, (acido, agrio, amargo)." Hacerlos que toquen diferentes texturas. Hacerlos que miren las montañas, el cielo, las nubes, las diferentes clases de árboles, flores y pájaros. Pedirles que nos digan y nos describan los sonidos o ruidos que oigan en la casa, afuera, en el centro, o en el bosque.



BEST COPY AVAILABLE

FIVE SENSES

We learn through the five senses, seeing, hearing, feeling, tasting, and smelling. Play games with the children. Have them close their eyes and guess what you put in their mouth. Tell them, "This is sweet, (tart, sour, bitter)." Have them feel different textures. Have them look at the mountains, the sky, clouds, the different kinds of trees, flowers, and birds. Ask them to tell you the sounds they hear in the house, outside, downtown, or in the forest.



BEST COPY AVAILABLE

PROBLEMAS FAMILIARES

Si el papá y la mamá discuten o simplemente tienen opiniones diferentes, es mejor que los niños no se enteren. Una pequeña discusión sin importancia, puede asustar a un niño al grado de arruinar su sentimiento de seguridad. Algunas veces los padres dicen cosas bromeando sin fijarse en el dolor que les pueden causar a sus hijos. Cualquiera que sea su problema personal, no contagien sus emociones a sus niños. Las mamás nunca deben de pedirle a sus hijos que odien a su padre, ni los padres les deben de pedir que odien a su madre. Las niñas que odian a sus padres, es menos probable que lleguen a formar un matrimonio feliz que aquellas que sí quieren a sus padres.

Visitas al Consultorio del Médico

Cuando lleven al niño con el doctor, al hospital o con el dentista, explíquenle lo que va a pasar. No traten de ocultarle la verdad diciéndole otras cosas que no son verdad. Es mejor decirle, "te va a doler, pero yo sé que te portarás como un hombrecito muy valiente y verás que muy pronto te sentirás mejor.

BEST COPY AVAILABLE

FAMILY PROBLEMS

If mother and father have arguments or differences of opinion, it's better not to let the children know. A small unimportant argument can frighten a child and shatter his sense of security. He feels his whole world is falling apart. Sometimes parents say things for fun and do not realize the pain it causes the child. No matter what your personal problems are, don't pass your emotions on to your children. Mothers should not ask their children to hate their father or the other way around. Little girls who hate their father have less chance of having a happy marriage than those who like their fathers.

Visits to the Doctor

When you take the child to the doctor, the hospital or the dentist, explain what is going to happen. Don't try to hide the truth by saying it won't hurt. It is better to say, "It's going to hurt, but I know that you will behave like a brave little boy, and you will feel so much better afterwards."

BEST COPY AVAILABLE

EL HOGAR

Hoy en día existen muchas maneras de gastar el dinero. El cheque de pago nunca nos alcanza. Por eso es importante que nos convirtamos en compradores prácticos e inteligentes. Por ejemplo, el dinero que se invierte en un coche elegante, es un lujo. Un coche pierde valor en el momento que lo sacamos de la agencia. Inmediatamente se convierte en un coche usado. Sin embargo, el dinero que se gasta en comprar una casa, no pierde su valor tan pronto, al contrario, muchas veces el valor de las casas sube. Por esta razón, es mejor tener un modelo de coche más económico e invertir la diferencia en comprar una casa la cual es tan importante para el niño. Cuando los padres compran una casa, agregan un cuarto más, o compran un mueble nuevo, los niños lo cuentan a la clase y sienten tanto orgullo que hasta les brilla la cara cuando lo cuentan.

EL JARDIN

El planear y poner plantas en un jardín es una actividad de lo más educativa y placentera para la familia. Toda la familia puede tomar parte y deleitarse al hacerlo. Se pueden dividir las tareas.

Al planear el jardín, los niños aprenderán aritmética al saber acerca de los precios de las semillas y al tomar medidas; aprenderán botánica al buscar las clases de semilla que se pueden conseguir, los fertilizantes y el desarrollo de las plantas; ciencias generales al conocer la necesidad de la luz y del agua; y estética al desarrollar el gusto por el color y la belleza. También resultará una gran experiencia en compañerismo.

BEST COPY AVAILABLE

HOME

Today there are so many ways of spending one's money. The paycheck just doesn't seem to go far enough. So it is important to become a wise shopper. For instance, money invested in a fancy car is a luxury. A car loses value the moment it is driven out of the agency. It immediately becomes a used car. On the other hand money spent on a home doesn't lose its value as soon. On the contrary quite often, a house will increase in value. Therefore, it is better to drive a cheaper model car and invest the difference in a home which is so important to a child. When parents buy a house, add a room, buy a new piece of furniture, the children tell their class and feel such pride that it makes their face glow.

GARDEN

Planning and planting a garden is one of the most educational and delightful activities for a family. The entire family can work on it and take pleasure in it. The chores can be divided up.

In planning, the children will learn about arithmetic in prices of seeds, measuring; botany in the kinds of seeds available, fertilizer, plant development; general science in need for sunlight and water; asthetics in developing a love of color and beauty. It will also result in a great experience in companionship.

BEST COPY AVAILABLE

Conversación

Por favor traten de hablar con sus hijos y escúchenlos también. Debemos de platicar con los bebés ya que ésta es la única manera en que ellos pueden aprender y darse cuenta de su alrededor. Debemos animar a los niños a que hablen, a que nos digan cuentos, que nos describan lo que ven y lo que sienten. Hablarles acerca de colores, de formas y de tamaños. Cuando regresen los niños de la escuela, preguntarles qué es lo que hicieron.

Dejar que los niños desarrollen su imaginación inventando cuentos. Dejarlos que traten de inventar algunos chistes, pero tenemos que animarles riéndonos de los que nos cuenten. Contarles acerca de las cosas que hacían cuando eran bebés.

Revisen la televisión y el radio para asegurarse de que no tienen mucho volumen. El niño que se acostumbra a sonidos muy fuertes, aprende a quitar su atención de las cosas. Después cuando empieze a ir a la escuela, también quitará la atención de la maestra.

No dejen que los niños se vayan de la mesa al terminar de comer. Hacerles que se queden y escuchen la conversación familiar antes de que se las permita que se retiren.

BEST COPY AVAILABLE

TALK

Please talk and listen to your children. Everyone should talk to babies. This is the way they learn and become aware of their surroundings. Children should be encouraged to talk, to tell stories, to describe what they see and how they feel. Talk to them about colors, shapes, sizes. When they come home from school ask them to tell you what they did.

Let children develop their imagination by making up little stories. Let them try to make little jokes. Encourage them by laughing. Tell them stories about the things you did as a child and the things they did as babies.

Check the T. V. and radio to be sure they are not too loud. A child who gets used to loud noises learns to turn his attention off. When he goes to school he will also turn the teacher off.

Don't let the children leave the table when they finish eating. Let them stay and listen to the family conversation before they are excused.

BEST COPY AVAILABLE

VIAJES

Cada vez que tengan la oportunidad, lleven a sus niños de viaje. No tiene que ser un viaje largo. Puede ser un simple paseo para enseñarles el ayuntamiento, la estación de bomberos, la iglesia, la corte, el correo, una mina, el bosque. Decirles lo que pasa en cada uno do estos lugares y para lo que son. Llevarlos de vez en cuando a un restorán y leerles el menú. Darles a conocer el trabajo que hacen los cocineros, los meseros, el chofer del autobús y el cajero. Enseñarles la cuenta antes de pagarla. Explicarles cual es el propósito al darle propina al mesero.

Lejos de mandar a los niños solos a la iglesia o al cine, llévenlos ustedes mismos para que así ellos puedan ver su comportamiento y puedan seguir el ejemplo que ustedes les dan.

BEST COPY AVAILABLE

TRIPS

At every opportunity try to take the children on a trip. It doesn't have to be far. It can be a walking trip to point out the city hall, fire station, church, court house, post office, a mine, the forest. Tell them what goes on in those places. Take them to restaurants, read the menu to them. Point out the work of the cooks, waitresses, busboy and cashier. Show them the check before you pay it. Explain the purpose of a tip to the waitress.

Rather than sending them to church or the movies, take them so they will see how you behave and they can follow your example.

BEST COPY AVAILABLE

El Miedo

Es mejor no asustar a un niño con amenazas de brujas y espantos. Muchas personas crecen con miedos que les impiden desarrollarse normalmente y todo por causa de alguna amenaza que se hizo sin pensar.

Hay muchas películas en televisión acerca de monstruos y vampiros, especialmente en los programas de última hora. Estas películas no afectan a los adultos, sin embargo, en los niños, algunas veces tienen efectos muy poco saludables. Por favor revisen los programas de televisión y no permitan que sus hijos vean muchas películas de violencia o de espantos.

Lectura

Una de las mejores maneras en la que usted puede ayudar a su niño, es leyendo para él. El tiempo ideal para hacer esto es a la hora de irse a la cama. Tanto el papá como la mamá deberían de empezar a leerle a sus niños cuando éstos apenas tienen unos cuantos meses de nacidos. Se puede empezar con canciones de cuna y cuentos de niños. En algunas tiendas pueden conseguir cuentos clásicos para niños que les cuestan únicamente $0.19 centavos. Léanles las mismas historias una y otra vez. De esta manera ellos desarrollarán el gusto por la lectura. Tratar de enseñarles pequeñas canciones y rimas de los cuentos de hadas.

BEST COPY AVAILABLE

FEAR

It is best not to frighten a child with threats of boogy men and witches. Some people grow up with crippling fears because of some thoughtless threat.

There are many weird shows about monsters and vampires, especially on the late shows. While these shows do not affect adults they sometimes have an unhealthy effect on children. Please check on the programs and don't allow them to see too many violent or weird shows.

READING

One of the best ways of helping your child is to read to him. Bedtime is an excellent time. Both the mother and the father should start reading to the children when they are only a few months old. You can start with nursery rhymes and lullabies. At the 10 cent store there are some lovely classic children's stories for 19 cents. Read the same stories over and over again. This is the way they develop good style. Teach them little songs and Mother Goose rhymes.

BEST COPY AVAILABLE

Colores, Lápices y Juguetes

A la edad de dos años se les debe de proporcionar a los niños colores, lápices, papel, pizarrones y gises. Esto les ayuda a desarrollar habilidades manipulantes las cuales son muy importantes en la escuela.

Los juguetes instructivos les ayudan mucho. Pizarrones, juegos, rompecabezas, libros para colorar, imanes, juego para hacer burbujas y libros, son cosas que más tarde ayudan al niño a tener éxito en la escuela. Los juguetes que enseñan violencia, son dañinos. Rifles, y otros juguetes de destrucción, enseñan al niño a ser cruel. Al haber alcanzado la madurez, el niño se puede inclinar por las armas para resolver sus problemas

Preguntas

Animar a su niño a que haga preguntas y a que trate de adivinar. Las preguntas de los niños pueden ser muy molestas, pero son necesarias. No los castiguen por adivinar. Es muy bueno que traten de razonar problemas por ellos mismos.

BEST COPY AVAILABLE

CRAYONS, PENCILS, AND TOYS

Children should be given crayons, thick pencils, paper, blackboards and chalk by the time they are 2 years of age. They develop manipulative skills which are important in school.

Teaching toys are a big help to them. Blackboards, games, puzzles, coloring books, magnets, bubble sets, and books help a child later to succeed in school. On the other hand toys that teach violence can be harmful. Rifles, and other toys of destruction teach a child to be cruel. When he grows up the child may resort to weapons to solve his problems.

QUESTIONS

Encourage your child to ask questions and to guess. Children's questions can be very annoying, but they are necessary. Don't punish them for guessing. It's very good for them to try their wings at problem-solving.

BEST COPY AVAILABLE

El Amor y El Afecto

Todos queremos a nuestros hijos. Sin embargo, con la prisa y agitación de la vida diaria, nos olvidamos de decirles que los queremos. Los niños necesitan el afecto. Ellos quieren sentir que pertenecen a alguien o a algún grupo. Decirles cada día lo mucho que los quieren. Darles el beso de las buenas noches y decirles de la felicidad que les causaron cuando nacieron.

La Confianza En Sí Mismo

Todos necesitamos sentir que podemos hacer cosas por nosotros mismos. Debemos de tener confianza en nuestras propias habilidades. Tratar de dar a sus niños tareas que tenga que hacer todos los días a la misma hora, y halagarlos por hacer tal tarea. Presumir ante el resto de la familia y ante los amigos, de las cosas que puede hacer su niño. Todo niño debe sentirse respetado por los demás.

BEST COPY AVAILABLE

LOVE AND AFFECTION

All of us love our children, however, with the hustle and bustle of every-day living we forget to tell them we love them. Children need affection. They want to feel that they belong to some one or some group. Tell them every day how much you love them. Kiss them good-night and tell them how happy you were when they were born.

SELF-CONFIDENCE

All of us need to feel that we can do things. We must have confidence in our own ability. Give your child chores that he can do every day at the same time of day. Praise him for doing it. Brag to the rest of the family and to your friends that your child can do things. Every child must be aware of having the respect of others.

BEST COPY AVAILABLE

EL COMPLEJO DE INFERIORIDAD

Algunos padres de familia dicen enfrente de sus hijos "no me dieron cierta clase de empleo porque soy mexicano-americano, negro o lo que sea." Los niños empiezan a preguntarse si ésto es malo, es decir, si es malo ser mexicano-americano, o ser negro, o cualquier otra cosa. Con ésto, es muy probable que los niños desarrollen complejos de inferioridad aún antes de ir a la escuela.

Es mejor contarle a nuestros hijos acerca de la gran cultura española y mexicana que han heredado y acerca también de la cultura anglosajona que aprenderán en la escuela. Es muy buena idea el informarle que mucha gente rica gasta mucho dinero en poder aprender otros idiomas y sin embargo él ya sabe o está aprendiendo dos idiomas.

BEST COPY AVAILABLE

INFERIORITY COMPLEX

Some parents say, "I didn't get a certain job because ı'm Mexican-American or a Negro or whatever." They say it in front of the children. So the children began to wonder if this is bad. They may develop inferiority complexes before they come to school.

It is better to tell a child about his rich culture, the Spanish and Mexican that he has inherited and the Anglo-American that he will learn in school. It. is a good idea to point out to him that rich people spend a great deal of money trying to learn languages and he already knows, or is learning two.

BEST COPY AVAILABLE

PREPARACION PRE-ESCOLAR

Preparen a sus niños antes de empezar a ir a la escuela diciéndoles lo maravilloso que será. El aprender debe ser diversión y gusto. Hacer que su niño ansíe empezar a aprender.

Un niño que empieza a venir a la escuela, debe de saber su nombre, su apellido y su dirección. Los padres, ya sea la mamá o el papá, deberan de hablarle al niño acerca de su propia seguridad. Es muy buena idea el llevarlos a la parada del camión o caminar con ellos hasta la escuela para asegurarse de que el niño sabe a donde va. Enseñarle a caminar y no a correr al cruzar una calle, que voltéen a ambos lados de la calle antes de cruzar para asegurarse que no viene ningún coche y decirles que obedezcan las señales de tránsito. Advertirle que no debe dejar que lo acompañen personas extrañas que él no conoce y tampoco debe aceptar dulces de ellas.

BEST COPY AVAILABLE

PREPARATION FOR SCHOOL

Prepare your child for school by telling him or her how exciting school will be. Learning is a joy. Let your child look forward to learning.

A child should know his first name, his family name and his address when he comes to school. One of the parents should speak to him about safety. It is a good idea to take him to the bus stop or to walk with him to school to be sure that he knows where he is going. Teach him to walk, not run across the street, to look both ways, and to obey traffic signals. Warn him about going with strangers and those who offer him candy.

BEST COPY AVAILABLE

EL CUIDADO DE LOS DIENTES

Es muy importante el cepillarse los dientes antes de irse a la cama. Tener la precaución de que los cepillos para dientes de sus niños sean de diferentes colores. Los refrescos carbonatados, el dulce y el chicle con azúcar arruinan la dentadura. Es mejor substituir estas golosinas con leche, pasas, frutas y nueces. Si es posible, es conveniente llevar a los niños con el dentista.

COSAS PERSONALES

Cada niño debe de poseer algo que es solamente suyo, algo que ninguna otra persona puede tocar. Si es que no tiene cuarto propio, debe de tener cuando menos una caja en donde pueda guardar sus pequeños tesoros. Todos, hermanos, hermanas y padres, deben de respetar el derecho que tiene el niño a estar en privado y a tener sus secretos.

BEST COPY AVAILABLE

CARE OF TEETH

Brushing teeth before going to bed is very important. Be sure that each child has a toothbrush of a different color. Carbonated drinks, candy, and gum with sugar are very hard on teeth. It is a good idea to substitute milk, raisins, and other fruits and nuts. If at all possible, it is wise to take the children to the dentist.

PERSONAL POSSESSIONS

Every child should have something that is his alone, something that no one else can touch. If he does not have a room of his own, he should have a box to keep little treasures. His brothers, sisters and parents must respect his privacy.

BEST COPY AVAILABLE

LOS BUENOS MODALES

Los buenos modales son para la gente, como el aceite es para el motor, ambos hacen que el contacto sea más fácil. Decir a sus ñinos que sean considerados con las otras personas. Acostumbrarlos a decir las palabras mágicas "por favor" y "gracias."

EL HABLAR CON CLARIDAD

Desde que el niño empieza a balbucear palabras, animarlo a que lo diga claramente. Con garras viejas se pueden hacer títeres para mover con las manos, dejar que los niños inventen cosas para que hablen por los títeres.

BEST COPY AVAILABLE

MANNERS

Manners are to people what oil is to a motor, they make contact easier. Talk to children about being considerate of others. Ask them to say the magic words, "please" and "thank you."

SPEAKING CLEARLY

Even when the child speaks baby talk encourage him to speak clearly. You can make hand puppets out of old rags, and have the children make up things for the puppets to say.

BEST COPY AVAILABLE